

Les **m**émentos du Creps de Montpellier

La communication entraîneurs/sportifs

Tome 4

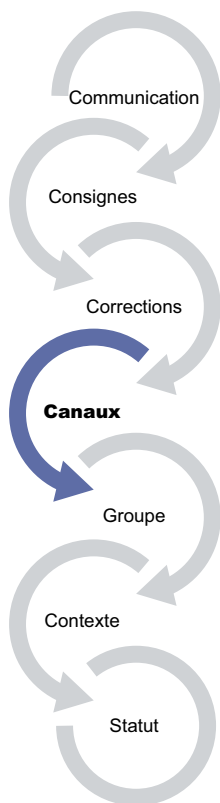
**Les canaux de
communication**



Il est couramment admis que la communication orale est l'un des éléments essentiels de la relation entre l'entraîneur et les sportifs qu'il entraîne. Or la qualité de cette communication est souvent altérée par une multitude de causes qui rendent le message incompris et donc inopérant. L'émetteur du message comme le récepteur sont alors exposés à de l'incompréhension, à des malentendus, voire à des dysfonctionnements pouvant aller jusqu'à la contre-performance ! Les rédacteurs de ce mémento, des entraîneurs et des psychologues, proposent, à partir d'exemples de terrain, de visiter les principes qui régissent la communication. Ces principes se déclineront dans l'ensemble des tomes autour de situations et de problématiques communément rencontrées lors des échanges entre l'entraîneur et les sportifs : donner des consignes, apporter des corrections, quel canal utiliser... Comme pour les mémentos précédents, le développement du bien-être, du libre arbitre et de l'autonomie dans la pratique sportive ont guidé les auteurs dans leur démarche.

Dans ce quatrième tome, nous aborderons les différents canaux de communication utilisés par l'entraîneur pour transmettre ses messages aux sportifs. À partir d'exemples pratiques, nous visiterons les types de codage de l'information les plus en usage : verbal-auditif, visuel-spatial, kinesthésiques. Nous présenterons également les règles de base de l'utilisation de la vidéo ; cet outil, aujourd'hui démocratisé, est fortement employé. Tant affectionnées par les entraîneurs, les consignes « imagées » compléteront ce tome.

Pierre Salamé



SOMMAIRE



Les canaux de communication

Introduction	04
Le canal visuel	06
Les supports physiques	06
Le cas spécifique de la vidéo	08
Le canal kinesthésique	15
Combinaison des différents canaux	19
Les consignes imagées	21



INTRODUCTION

Manuel, entraîneur du pôle espoir canoë-kayak de Saint-Sortin, donne un nouveau tracé aux six slalomeurs qu'il entraîne cet après-midi. La séance est composée de cinq tracés différents chronométrés cinq fois chacun. Il vient de terminer les chronos du quatrième tracé et détecte une certaine fatigue attentionnelle lorsqu'il énonce le cinquième :

« Le départ à mon signal calé derrière la porte 2, vous descendez la 1 et remontez la 3 à gauche derrière les plots gris. Ensuite la 6 et la 8 en décalé et la 7 en remontée à droite derrière les plots verts. J'arrêterai le chrono après les deux décalées 13 et 10 "aux hanches" ».

Pour vérifier si le parcours a été compris il demande à Hugo, qui a toujours du mal à mémoriser, de lui redonner le tracé. Hugo se trompe à deux reprises ! Las, et pour ne pas perdre de temps, Manuel sort son ardoise effaçable et dessine le cinquième tracé avec les numéros des portes et cale l'ardoise au ras de l'eau afin que les pagayeurs puissent apprendre ce nouveau tracé plus rapidement. Hugo lors de son premier passage chronométré ne fait aucune faute de tracé !



Notre cerveau dispose de plusieurs types de codage de l'information, qui peuvent être verbal-auditif, visuel ou spatial. Pour le mouvement, nous disposons également d'un codage kinesthésique. Lorsque Manuel décrit verbalement le tracé de slalom, l'information nous arrive par le canal verbal-auditif, mais nous devons en transcrire une partie en information spatiale pour nous représenter le parcours. C'est cet exercice de recodage que Hugo a du mal à faire. En effet, cette activité consomme de l'attention. De plus nous avons chacun des capacités différentes de codage et de manipulation des informations visuelles-spatiales. Pour faciliter l'intégration des consignes, Manuel aurait intérêt à utiliser systématiquement une ardoise. De cette manière l'information spatiale est donnée directement sans nécessiter une activité de recodage.

De manière générale, nous avons intérêt à utiliser le canal visuel-spatial, voire kinesthésique, dans le cadre des activités sportives puisque ces dimensions sont fortement présentes dans ce genre d'activité. Nous allons nous intéresser particulièrement à ces aspects, le canal verbal-auditif ayant été largement abordé dans les tomes précédents.



■ LE CANAL VISUEL

LES SUPPORTS PHYSIQUES : ARDOISES, TABLEAUX...

Léo suit un joueur de catégorie minime, Ben, lors d'un match de championnat de tennis de table. Entre deux sets, il lui donne des consignes et utilise pour cela une ardoise qui représente la table.

Il lui donne notamment des consignes de direction en lui montrant sur la table la zone à viser.

Or, dès l'entame du second set, Ben ne vise pas toujours la zone demandée et fait même parfois carrément l'inverse. Léo commente alors :

« Mais qu'est-ce qu'il fait ? Il n'a rien compris à ce que je lui ai demandé ! »

À la fin du match finalement soldé par une défaite, Ben confie à un camarade qu'il était complètement perdu et ne savait pas quoi faire :

« Il m'a dit de jouer à droite et il montrait sur sa tablette à gauche et inversement, il me disait de taper dans le revers et il me montrait mon coup droit... Du coup, j'ai fait au pif. »

Si l'ardoise de notre exemple est destinée à favoriser la compréhension de Ben au coaching, son utilisation est néanmoins assujettie à certaines précautions.

L'une d'entre elles concerne la capacité du coach à clarifier parfaitement ses consignes.

Or, Léo, face à Ben lors du capitanat, présente ses indications sur l'ardoise comme s'il était lui-même à la place du joueur. Il inverse de la sorte les repères de ce dernier, qui doit non seulement porter attention aux éléments tactiques émis par son entraîneur, mais en outre les « traduire » symétriquement pour les intégrer totalement.

La difficulté inhérente à cette double tâche aboutit au constat final du joueur, incapable de se repérer sur l'ardoise et de reproduire à la table les solutions proposées par Léo.



LE CANAL VISUEL

LE CAS SPÉCIFIQUE DE LA VIDÉO

En softball¹, la période hivernale est consacrée en priorité au travail individuel technique. Julia, membre de l'équipe de France de softball, réalise une séance de frappe en indoor. Cette semaine, elle a pour objectif d'améliorer la rotation de ses hanches afin de gagner en puissance. Clara, son entraîneure, la filme à l'aide d'une tablette numérique pour revenir sur certains points techniques. Cet outil est utilisé pour et par toutes les athlètes. Il permet la capture et l'analyse des images instantanément. Chaque joueuse peut comparer son geste du jour avec ceux déjà archivés. Après une série de dix frappes, Clara montre à Julia sur l'écran un ou deux mouvements. Dans un premier temps, l'entraîneure laisse la joueuse regarder les images et exprimer son ressenti. À son tour, Clara apporte son analyse et pointe un défaut technique. Elle insiste sur le

¹ Le softball est une discipline olympique dérivée du baseball appartenant à la même fédération, la FFBS (Fédération française de baseball et softball).



LE CANAL VISUEL

manque de stabilité de la jambe avant qui empêche une rotation efficace du bassin.

Cette opération sera reproduite plusieurs fois dans la séance, en laissant de plus en plus la joueuse faire sa propre analyse.

Ce type de démarche permet à la joueuse :

- une meilleure prise de conscience du geste,
- de faire le lien entre le ressenti et le geste observé à l'écran,
- de trouver des remédiations pendant l'entraînement,
- d'analyser sa propre progression.

Elle permet également à l'entraîneur d'ajuster la programmation des entraînements.

La diversité des types d'appareils de prise de vue (caméscope, smartphone, tablette, appareil photo, etc.), leur prix, leur facilité d'utilisation et de montage ont vulgarisé l'emploi de la vidéo.

L'analyse de séquences de prises de vue peut se faire dans plusieurs contextes :



- lors de séances d'entraînements techniques, tactiques, de forme, etc.,
- en analyse de match avec ou sans logiciel séquenceur,
- en briefing de matches ou de compétitions, etc.

De plus en plus d'entraîneurs utilisent l'analyse vidéo quel que soit le niveau des sportifs, à part, peut-être, pour les débutants.

Pour une bonne efficacité il est important d'adopter une démarche d'anticipation avant toute prise de vue : qu'est-ce que je veux analyser et pour quel objectif ? Le risque est d'accumuler trop d'images non pertinentes qui rendront la lecture vite rébarbative et inintéressante.

De plus, la vidéo véhicule une grande quantité d'informations. C'est un support complexe et riche, chaque observateur peut y voir quelque chose de différent. De même, chaque observation va apporter des informations différentes voire contradictoires. Par exemple, on observe un écart important entre ce que l'on a perçu sur le vif, ce que

l'on observe sur un visionnage à chaud et ce que l'on comprend au fur à mesure des visionnages suivants et de la progression de l'analyse.

Avec la vidéo, l'entraîneur comme les sportifs peuvent ré-observer l'action sportive à loisir : à vitesse normale, au ralenti avant ou arrière, en effectuant des arrêts sur image, et avec certains logiciels, calculer des angles, des vitesses, des accélérations, etc.

Le sportif peut discerner les réussites, les erreurs, les éléments valides ou à modifier. Il peut ainsi comparer ce qu'il voulait faire, son projet, et sa réalisation réelle. Il peut aussi repérer d'autres informations que celles qu'il a prélevées et retenues au moment de l'action. L'analyse est issue de cette comparaison et de la mise en perspective avec la référence à un modèle.

La justesse de l'analyse est proportionnelle au niveau technique de l'athlète et de sa connaissance de l'activité. C'est l'entraîneur qui sert de révélateur et de guide pour mener à bien cette analyse.



Pour tirer profit d'une analyse vidéo, il est nécessaire d'éduquer le sportif à être réceptif et acteur. Les premières séances serviront à mettre en place les bonnes routines d'observation : le sportif doit s'accepter et s'habituer à regarder les éléments signifiants de la séquence. L'entraîneur le guide et l'éduque dans ce sens. Il peut d'abord passer la séquence une fois, à vitesse normale et sans arrêt pour que le sportif regarde globalement la séquence et puisse dépasser le visionnage anecdotique. Ensuite, à l'aide de l'arrêt sur image et du ralenti, l'entraîneur focalisera l'attention sur les éléments déterminants de ce dont il veut faire prendre conscience aux sportifs. Afin que ces derniers puissent conserver des traces sensibles et proprioceptives de leur actions en se regardant, il est important d'analyser les séquences le plus rapidement possible après les prises de vue : en live ou dans la journée. Ce point est moins crucial pour les sportifs experts.

Les règles essentielles de visionnage

Les séquences vidéo doivent être visionnées rapidement, immédiatement ou dans la journée.

La séance vidéo ne doit pas dépasser vingt minutes sous peine de perte d'attention des sportifs.

Il est nécessaire d'éduquer à observer et à analyser une séquence vidéo, de faire accepter le regard des autres et les commentaires de l'entraîneur.

Un guidage verbal précis réalisé par l'entraîneur lors du visionnage est important ; il oriente l'attention du sportif afin qu'il soit acteur et en mesure de construire sa propre analyse : « *Sois attentif à tes appuis...* » et non « *Regarde, tes appuis ne sont pas bons* ».

Il est également pertinent de présenter des séquences positives et de réussites et pas seulement des images d'échecs ou d'erreurs.

L'entraîneur favorise l'échange, la participation, la verbalisation sur le geste et les sensations ressenties quand le sportif se regarde agir.

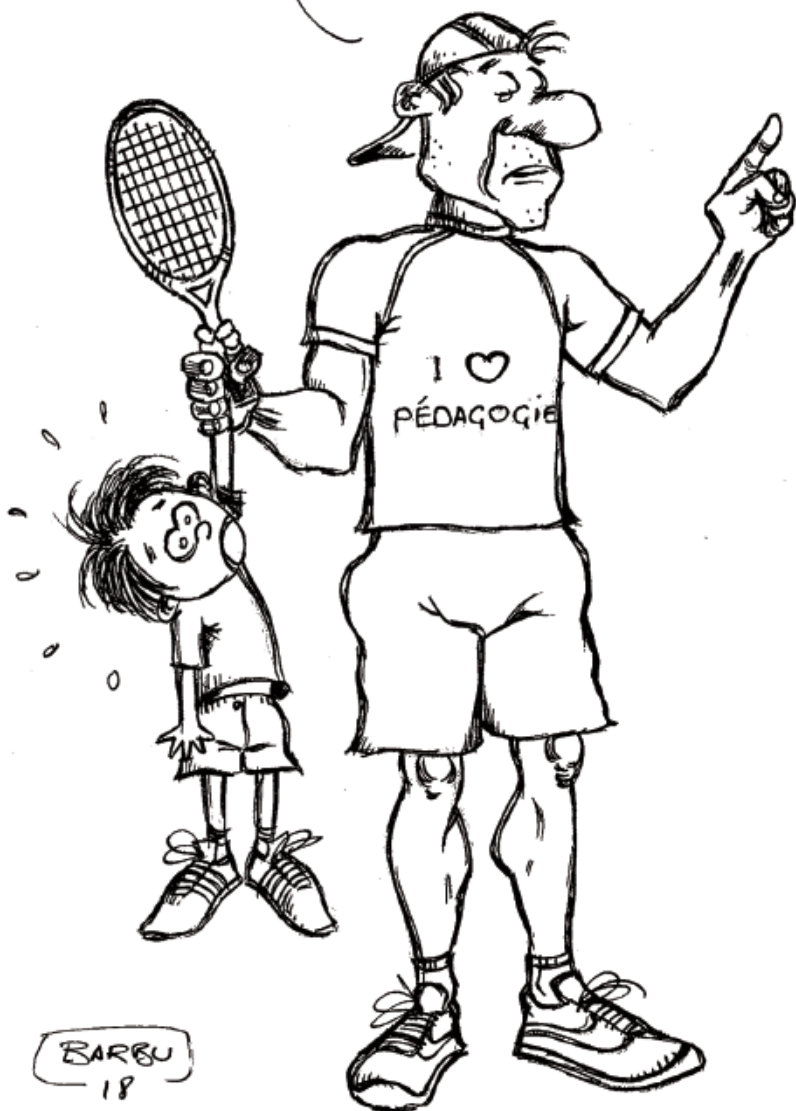
Les prises de vues présentées doivent être ciblées (si possible préparées, pas de dérushage en direct si possible).



Il est à noter qu'il existe des méthodes spécifiques de questionnement lors des analyses vidéo qui permettent d'optimiser l'utilisation de cet outil.

Le gain du travail vidéo est important en termes d'apprentissage et d'optimisation des performances. Même si l'utilisation de la vidéo peut sembler chronophage, il faut se rappeler que l'on devient rapidement plus efficient à l'usage. Lorsque ce travail est correctement intégré à la pratique quotidienne son coût temporel devient négligeable voire positif...

ALORS, POUR LE GUIDAGE, RIEN DE
BIEN SORCIER! IL SUFFIT DE PRIVILÉGIER
LES SENSATIONS DU JOUEUR...





■ LE CANAL KINESTHÉSIQUE

Lucien, cadre technique en formation du DEJEPS² tennis de table, dirige une séance d'entraînement avec des joueurs minimes (12-13 ans). Pour la réalisation du coup droit, il montre l'exemple et demande de placer la balle dans une cible assez grande.

« Vous ferez attention à faire des trajectoires courbes et à essayer d'être suffisamment précis pour toucher les plots que j'ai mis sur les tables. Pensez à privilégier les sensations de l'avant-bras et de la main. »

Devant la difficulté rencontrée par un des jeunes pongistes, il décide d'utiliser le guidage, c'est-à-dire qu'il se place derrière un joueur et lui prend le bras pour lui faire réaliser le geste en question.

« Attention, laisse-moi faire, reste bien souple sur le bras, c'est moi qui vais renvoyer la balle en te tenant le bras. »

Deux cadres formateurs, Sofiane et Damien, regardent la scène et la commentent :

² Diplôme d'état de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

« Il n'a pas fait attention à sa taille par rapport à celle du gosse, ni au fait qu'il ait le bras tendu, quand il va lui laisser faire son coup droit seul, ça va être la cata »

Effectivement, tant qu'il est guidé par Lucien le joueur s'approche de la cible et la touche même quelquefois. Cependant, aussitôt qu'il est lâché par l'entraîneur, son résultat se dégrade avec une qualité technique très loin de ce qui était demandé.

Lors du débriefing avec Sofiane, Lucien ne comprend pas les raisons de l'échec du joueur.

« Pourtant quand je le guidais ça ne marchait pas trop mal, mais dommage qu'il ne fasse pas la même chose quand il est seul. »

Tant que Lucien assure la direction et le dosage du coup, le résultat se révèle relativement correct. En revanche, lorsqu'il laisse le joueur en autonomie, on voit que le résultat est dégradé.

Malgré ses recommandations verbales (privilégier les sensations de l'avant-bras et de la main, garder le bras « souple »...), Lucien néglige deux aspects au moment du guidage : la différence de taille, qui génère une tension de l'épaule du joueur, et le fait que ce dernier garde le bras tendu. De plus, les sensations étant complexes à



transmettre par guidage, l'apprenant peut difficilement se bâtir une référence juste du geste demandé.

Pour essayer de lever les difficultés rencontrées, Lucien doit déjà dans un premier temps prendre en compte la différence de taille et le relâchement musculaire du jeune sportif. Ensuite il peut proposer une alternance d'essais guidés et d'essais autonomes. Enfin, en soulignant les aspects techniques essentiels et en donnant quelques points de repères visuels ou sensitifs, il permettra au joueur de s'autoévaluer et de construire sa propre gestuelle.

Une des difficultés particulières de l'apprentissage du mouvement réside dans la question du codage. En effet, lorsque nous apprenons une langue par exemple, nous travaillons de verbal à verbal. Lorsque nous apprenons un mouvement à partir d'une consigne verbale, nous devons transcrire cette information verbale pour produire du codage visuel-spatial et kinesthésique, ce qui entraîne forcément des erreurs. Le guidage physique, lui, permet au sportif de découvrir le bon mouvement ou la bonne position sans cette étape de transcription. Il peut donc être un apport précieux dans l'apprentissage, à condition bien sûr d'être correctement utilisé.



COMBINAISON DES DIFFÉRENTS CANAUX

En tir sportif, il existe une épreuve de vitesse qui consiste à enchaîner des séries de cinq coups. Après chaque coup le tireur doit systématiquement redescendre son bras à 45 degrés³.

Le geste d'attaque en pistolet vitesse requiert une procédure précise afin d'être efficace et régulier :

- prise en compte des organes de visée⁴ sous le visuel de la cible, bras à 90 degrés,
- descente régulière et maîtrisée du bras pour venir se positionner à 45 degrés,
- courte remontée du bras pour remettre le bras en tension vers la montée,
- attaque dynamique de la montée du bras,
- ralentissement vers la fin de la montée en arrivant en cible lorsque la coordination lâcher-visée se met en place,
- départ du coup et remplacement des organes de visée sous le visuel,
- enchaînement du coup suivant avec la même séquence.

³ Le règlement impose que le bras du tireur soit positionné à 45 degrés lorsque la cible apparaît. Le non-respect de cette position entraîne des sanctions.

⁴ On parle de « bloc » pour désigner les organes de visée : le cran de mire (en arrière du pistolet) et le guidon (sur le bout du canon). Ces deux éléments doivent être alignés de façon optimale dans la zone de stabilité du tireur pour obtenir un impact au centre de la cible.





L'entraîneur peut utiliser un triple codage pour bien faire comprendre les différentes phases du geste d'attaque :

A - Dans un premier temps en expliquant avec des mots simples ce que le tireur doit faire.

Par exemple, « Maîtrise ta descente en restant bien gainé au niveau du poignet », ou (en utilisant une image) « Maîtrise ta descente comme si tu dessinais le chemin par lequel tu vas remonter ».

B - Ensuite en montrant le geste.

L'entraîneur se positionne à côté et fait une démonstration : descente maîtrisée jusqu'à 45 degrés, courte remontée du bras, puis attaque franche et ralentissement en arrivant en cible.

C - Et enfin, en positionnant le tireur et en guidant son geste.

Placé derrière lui, main gauche sur l'épaule gauche du tireur (pour assurer son maintien), main droite sur l'avant-bras droit du tireur, il le guide dans les différentes phases de descente et d'attaque en impulsant les bonnes sensations de geste maîtrisé et de vitesse de déplacement du bras.

Cette démarche en trois temps permet de renforcer l'intégration des consignes par l'athlète et facilite l'apprentissage de cette séquence gestuelle, parfois complexe à appréhender.



■ LES CONSIGNES IMAGÉES

Lors d'une séance d'initiation en canoë, Loïc, entraîneur du club, intervient auprès de Léa et Jade pour qu'elles améliorent leur manière de pagayer.

Il se lance alors dans cette explication :

« Pour aller vite, il faut que vous tiriez le plus fort possible sur votre pagaie, en poussant la pagaie à l'aide de votre bras supérieur et en la tirant très fort avec votre bras inférieur, ainsi vous créerez un point d'appui. Il faut aussi appuyer sur les cale-pieds pour transmettre le mouvement, ce qui fera avancer votre canoë. »

Léa et Jade n'arrivent pas intégrer la complexité de l'explication : quand elles pensent à pousser avec le bras supérieur, elles oublient de tirer avec le bras inférieur et ne créent pas vraiment de point d'ancrage.

LES CONSIGNES IMAGÉES



Loïc pourrait dire d'une manière plus imagée : « Pour aller vite, tu fais comme si tu avais un poteau planté dans le fond de la rivière, c'est ta pagaie, et que tu tirais dessus en poussant ton bateau vers l'avant avec tes pieds. »

Cette correction est efficace, même pour les débutants qui contrôlent difficilement leur pagaie.

En effet, les images sont essentielles pour transformer les consignes d'un codage verbal à un codage moteur. Elles représentent ce que l'on appelle le « pont action-langage », c'est-à-dire un lien privilégié, via l'image, entre la parole et le mouvement. Par expérience, les entraîneurs perçoivent bien cet effet et savent que certaines consignes imagées sont redoutablement efficaces pour l'apprentissage.

Voici quelques exemples de consignes imagées dans différents sports :



■ Planche à voile

Le ollie. Dans le milieu des sports de glisse comme la planche à voile, le skate-board est un mode de déplacement et une activité très pratiqué. En windsurf, l'image du ollie est très souvent utilisée. C'est une figure emblématique du skate, un saut lors duquel il y a un appui pied arrière (décollage) puis pied avant (contrôle de la planche en vol). Lors d'un entraînement, l'entraîneur en planche à voile l'utilise pour demander aux jeunes planchistes sur le passage d'une vague de faire comme un ollie autrement dit prendre un appui pied arrière puis pied avant comme en skate. Pour ce public cette image favorise la compréhension du transfert d'appui.

Le telemark. Au vent arrière en planche à voile, lorsque le vent est faible et que la mer est formée, il est important de surfer chaque clapot ou vague. Dans cette phase de



surf, l'entraîneur demande aux planchistes de fléchir les jambes. Lors de l'illustration, l'entraîneur utilise le geste du télémark en ski, qui consiste à fléchir la jambe arrière au point de toucher le ski. En planche il demande de venir toucher la planche avec le genou arrière. Cette séquence permet d'accentuer la flexion des jambes lors des surfs.

■ Karaté

Le sniper. Pour préparer le cadre tactique d'un combat face à un adversaire particulier, Paul, entraîneur de karaté, utilise le mot « sniper » pour fixer un positionnement et une posture mentale qui devront favoriser la victoire.

L'adversaire en question est identifié comme étant un « opportuniste », c'est-à-dire qu'il fait semblant de combattre sans vraiment prendre de risque ou se découvrir. Au contraire, il provoque l'irritation de ses adversaires pour qu'ils fassent une erreur et qu'il en tire profit.

Paul a repéré lors d'analyses vidéo que ce combattant s'affole systématiquement en fin de combat lorsque



LES CONSIGNES IMAGÉES

son adversaire n'a pas commis d'erreur et que les rôles s'inversent.

Partant de ce constat, Paul dit au sportif qu'il prépare de rester patient, présent, sans se découvrir, pour attendre l'erreur adverse pour contrer et marquer... tel un sniper. Tout au long des trois minutes de combat, Paul rappelle très régulièrement le mot « sniper », seule consigne de match. À dix secondes de la fin, l'adversaire sort de son rôle favori, se découvre et se fait contrer... Le sniper a gagné.

■ Tir sportif

La voiture en panne. En tir sportif, le lâcher est l'action du doigt sur la queue de détente, permettant le départ du coup. Cette action est déterminante sur la réussite du coup, et doit être progressive et maîtrisée. Une action « violente » du doigt conduit systématiquement à une déstabilisation de l'arme et à un impact aléatoire et souvent éloigné du centre de la cible.

LES CONSIGNES IMAGÉES



Afin d'aider à comprendre l'importance et la finesse du travail du doigt recherchées, il est possible d'utiliser une image, par exemple celle de la voiture en panne.

« Pour déplacer une voiture en panne, il faut impulser une poussée plus importante au départ (pour lancer la machine). Grâce à l'inertie développée, il suffit alors de contrôler la poussée pour réguler la vitesse de la voiture. Il en va de même avec le lâcher : une impulsion forte au démarrage et une action de doigt continue et contrôlée jusqu'au départ du coup. »

Cette image permet de faire comprendre simplement le geste attendu et efficace.

■ Baseball

Attraper en crocodile. Pour mieux visualiser la position des deux mains lors de la réception d'une balle roulant au sol, les entraîneurs de jeunes joueurs débutants utilisent l'image représentant la gueule d'un crocodile qui veut manger sa proie. La main avec le gant est au sol, l'autre au-dessus suffisamment ouverte pour laisser entrer la balle et refermer la main supérieure pour éviter qu'elle ne ressorte.



LES CONSIGNES IMAGÉES

L'image du crocodile illustre une bonne position des mains pour garantir l'efficacité du geste de l'attraper.

La « course en banane ». Les quatre bases du terrain de baseball forment un carré. Faire le tour des bases, à vitesse maximale, en suivant les angles à 90 degrés reste peu efficace. Une course en forme de « banane » illustre une trajectoire courbe qui permet de négocier un angle droit sans perte de vitesse.

Cette consigne imagée permet d'utiliser la trajectoire idéale sans entrer dans des explications techniques poussées.

■ Taekwondo

Comme un ballon. « *Soyez insaisissables comme un ballon qui bouge au jeu de la carabine à plomb à la foire foraine.* »

Pour expliquer le travail de défense à son groupe de sportifs, Pierre, entraîneur de taekwondo, utilise le mot « insaisissable » pour imaginer et coder la posture favorable lors d'une phase de défense.

Pierre explique à son groupe :

« Défendre c'est éviter que l'adversaire ne vous touche et marque son point, il faut éviter de se fixer, de se faire

LES CONSIGNES IMAGÉES



fixer et cibler, de se faire lire par vos adversaires... Lorsqu'on est dans une phase de défense, il ne s'agit pas d'être passif et d'attendre l'attaque adverse, mais au contraire d'agir pour éviter de donner les conditions idéales à l'adversaire... Je vous demande donc de ne jamais vous fixer au sol, je veux des changements de rythmes, des changements de gardes, des changements de distance, des placements et des débuts d'actions qui laissent penser à votre adversaire que vous pouvez attaquer à tout moment et donc le freiner dans ses intentions. Je ne veux pas qu'il vous lise, soyez insaisissables comme un ballon qui bouge au jeu de la carabine. »

■ Tennis de table

La tourelle. Pour faire appréhender aux pongistes le mouvement de rotation basique du bassin lors de l'apprentissage du coup droit, il est possible de faire appel à



l'image d'une tourelle pivotante armée de canons et montée sur un train ou un navire. La tourelle représente donc le tronc du sportif et les canons le membre supérieur qui tient la raquette.

Cette représentation met en évidence la nécessité d'un mouvement parfaitement gainé autour de l'axe vertébral du corps, qu'il sera possible d'exécuter sans déplacement si le train ou le navire restent sur place, ou vers l'avant si ces derniers avancent.

La pointe. Afin d'illustrer les explications concernant une remise courte « piquée » du revers sur un service court en tennis de table, il est possible de demander à un joueur d'imaginer que l'index de la main qui tient la raquette vient appuyer sur un bouton placé en un point précis sur la table au moment où il vient toucher la balle. Le même résultat pourrait être obtenu en imaginant qu'une pointe placée en bout de raquette vient de la même façon se planter dans la table en face du joueur.

LES CONSIGNES IMAGÉES



Cette demande va favoriser naturellement l'utilisation des éléments biomécaniques les plus fins dans la réalisation de ce coup, à savoir les doigts, la main et l'avant-bras, plutôt que de mettre le bras et l'épaule à contribution.

Canoë

Un avion au décollage. En canoë, le saut d'une chute moyenne, environ un mètre⁵, demande une habileté particulière : « la dépose ». En effet, afin que le bateau ne perde pas de vitesse, il est nécessaire que la coque arrive horizontalement en réception ; l'avant du bateau ne doit pas s'enfoncer dans l'eau verticalement. À cette fin, il faut tirer les genoux vers le haut au moment où le bateau arrive en haut de la chute pour que l'avant de la coque se pose à plat sur l'eau ensuite.

Aussi pour imaginer cette dernière action l'entraîneur dit :

« Tire sur tes genoux vers le haut comme si tu voulais décoller ton canoë tel un avion au décollage ! »

Avec cette image l'on obtient plus facilement l'effet d'allègement de l'avant du bateau escompté sans noyer le pagayeur sous les explications techniques.

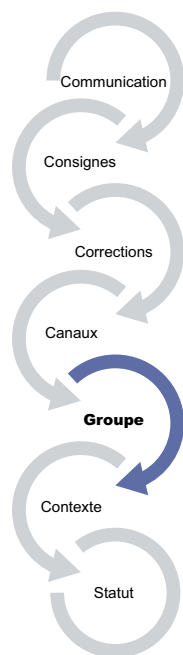
⁵ Attention, au-delà de cette hauteur il faut au contraire que le bateau pénètre verticalement dans l'eau pour éviter une réception trop brutale et dangereuse.



Au regard de tous ces exemples, il apparaît donc très important de bien choisir le canal par lequel vont transiter les informations. En effet, faire le bon choix permet de limiter largement la perte normale d'information (cf. tome 1) et d'optimiser l'apprentissage des mouvements.

Là encore, le choix du canal de communication doit aussi tenir compte des différents paramètres du contexte, de la discipline, des particularités individuelles... Et ce, quel que soit le niveau d'expertise des sportifs que l'on encadre.

Pour une efficacité maximale en termes de communication, on peut également s'intéresser aux différences qu'il peut exister entre faire passer des informations à **un individu ou à un groupe**. Nous aborderons cette question dans le prochain tome.



Les mémentos du CREPS de Montpellier ont pour objectifs de produire et de diffuser des connaissances, des savoir-faire et des savoir-être concernant les activités physiques et sportives à partir de travaux effectués avec la collaboration de spécialistes, d'entraîneurs et de sportifs.

Ces mémentos ont pour ambition de répondre, d'une manière simple et accessible, aux questions que les différents acteurs sportifs se posent.



Le **tome 4** du **N°7** de la collection « **Psychologie** », **Les canaux de communication**, a été réalisé sous la direction de **Pierre Salamé** (C.T.P.S. H.C. du Creps à la retraite, ex-entraîneur national canoë-kayak de slalom, B.E.E.S. 3^{ème} degré), avec la collaboration de :

Julie Jean

(psychologue, Atama Conseil)

Karine Noger

(psychologue, Institut de ressources en psychologie du sport - I.R.E.P.S.)

Philippe Salas

(psychologue et docteur en psychologie, coordonateur du suivi psychologique des sportifs du Creps)

Sylvain Barbu

(entraîneur de tennis de table, B.E.E.S. 1^{er} degré)

Fabien Cadet

(entraîneur de planche à voile, professeur de sport, B.E.E.S. 2^{ème} degré)

Louis Lacoste

(directeur des équipes de France de taekwondo, professeur de sport, B.E.E.S. 2^{ème} degré de karaté)

Éric Égretau

(entraîneur national de tir au pistolet, professeur de sport, B.E.E.S. 2^{ème} degré)

Lahcène Benhamida

(entraîneur national de baseball, professeur de sport, B.E.E.S. 2^{ème} degré)

CREPS
M O N T P E L L I E R

2, avenue Charles Flahault
34090 Montpellier

Tél. : 04 67 61 05 22 - Fax : 04 67 52 37 51

Email : direction@creps-montpellier.sports.gouv.fr

www.creps-montpellier.org